



WIJNBOX

**Cabriz tinto**

Vanwege de runderworstjes kiezen we voor een rode wijn. Deze Cabriz heeft ook nog wat houtrijping meegekregen waardoor de wijn een volle smaak heeft.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

# Kruidige couscous met runderworstjes, koolrabi en labne

Met mandarijn en kaneel!

Deze mandarijn zorgt in je kruidige couscous voor een frisse, zure tegenhanger. De runderworstjes zijn al met paprika gekruid, maar je brengt ze nog verder op smaak met ui, koolrabi, kaneel en komijn. De frisse salade maakt het gerecht af.



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen 3 dagen



kindvriendelijk

bewaar in de koelkast



Koolrabi



Runderworstjes



Labne



Mesclun slamelange



Ui



Mandarijn



Volkoren couscous



Komijn



Kaneel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Koolrabi (st)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mandarijn (st)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) <b>1)</b>	85	170	250	335	420	500
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Runderworstjes met paprika kruiden (50 g)	2	4	6	8	10	12
Mesclun slamelange (g) <b>23)</b>	30	60	80	120	140	160
Labne (g) <b>7) 19) 22)</b>	30	60	90	120	150	180
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Witte balsamicoazijn (tl)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **7)** Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van **19)** pinda's, **22)** noten en **23)** selderij.

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, saladekom

**Voedingswaarden** 765 kcal | 43 g eiwit | 74 g koolhydraten | 35 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 14 g vezels



**1** Schil de koolrabi en snijd in blokjes van 1 cm en snipper de ui. Pel de mandarijn en snijd in grove blokjes.



**2** Bereid de bouillon. Meng de couscous met de bouillon in de pan met deksel en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.

**3** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de runderworstjes 3 - 4 minuten rondom bruin op middelmatig vuur. Haal uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.

**4** Bak de ui, koolrabi, komijn en kaneel 2 minuten op middelhoog vuur in dezelfde wok of hapjespan. Voeg 2 el water per persoon toe, dek de pan af en bak, afgedekt 18 - 20 minuten op middelmatig vuur. Voeg de laatste 5 - 6 minuten de runderworstjes toe.



**5** Meng ondertussen in een saladekom de mesclun slamelange, witte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Voeg de couscous en mandarijn toe aan de wok of hapjespan met deksel en breng op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel de couscous en runderworstjes over de borden. Serveer met de salade en gaarneer met de labne.



**Tip!** Koolrabi over? Heerlijk uit de oven of in een soep!

Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Gebruik dan 50 – 60 g couscous per persoon. De rest kun je de volgende dag eten met bijvoorbeeld een kleingesneden tomaat, komkommer, sla naar wens, azijn, olijfolie en iets extra's zoals feta, noten, gedroogde tomaten, etc.